Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page: 3418-3423

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswi yang Tinggal di Rumah Kost

Nurul Hasanah Lubis[1], Marsya Winanda [2], Delima amina sari batubara [3]
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara,
Jalan lapangan Golft, Medan Sumatera Utara, Indonesia
[1]***analubis226@gmail.com***, [2]***marsyawinanda2024@gmail.com***,[3]***delimaaminasari@gmail.com***

Published: January , 2026

ABSTRAK

Prevalensi masalah gizi pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost menjadi perhatian penting karena berhubungan langsung dengan kesehatan dan performa akademik, terutama melalui status gizi yang diukur menggunakan indeks massa tubuh (IMT). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost. Penelitian ini menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan metodologi kuantitatif. Sebanyak 30 mahasiswi yang tinggal di rumah kost dijadikan sampel menggunakan teknik total sampling. Pengumpulan data pola makan dilakukan melalui kuesioner, sedangkan status gizi ditentukan menggunakan pengukuran berat dan tinggi badan untuk menghitung IMT, yang kemudian diklasifikasikan menjadi kurus, normal, dan gizi lebih. Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk memeriksa hubungan antarvariabel pada tingkat signifikansi p<0,05. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi (p=0,018). Mahasiswi dengan pola makan baik lebih banyak memiliki status gizi normal, sementara mereka dengan pola makan kurang lebih cenderung memiliki status gizi kurus. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas pola makan, termasuk frekuensi makan, keragaman pangan, dan pemilihan makanan bergizi, menjadi faktor penting dalam mempertahankan status gizi yang optimal. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa perbaikan pola makan merupakan strategi kunci untuk meningkatkan dan menjaga status gizi pada mahasiswi kost. Oleh karena itu, intervensi berupa edukasi gizi, pengelolaan menu harian, dan peningkatan literasi gizi dapat digunakan sebagai langkah promotif dan preventif untuk mencegah masalah gizi jangka panjang, termasuk risiko gangguan kesehatan reproduksi dan penyakit tidak menular di kemudian hari.

Kata Kunci: Pola makan sehat, Status gizi mahasiswa, Indeks Massa Tubuh (IMT), Kehidupan kost, Nutrisi remaja putri, Hubungan pola makan dan gizi

ABSTRACT

The prevalence of nutritional problems among female students living in boarding houses is a significant concern because it is directly related to health and academic performance, particularly through nutritional status as measured by body mass index (BMI). The purpose of this study was to determine the relationship between dietary patterns and nutritional status among female students living in boarding houses. This study used a cross-sectional design with quantitative methodology. A total of 30 female students living in boarding houses were sampled using a total sampling technique. Data on dietary patterns were collected through a questionnaire, while nutritional status was determined using weight and height measurements to calculate BMI, which was then classified into underweight, normal, and overweight. Data analysis was performed using the Chi-Square test to examine the relationship between variables at a significance level of p<0.05. The results showed a significant relationship between dietary patterns and nutritional status (p=0.018). Female students with good dietary patterns were more likely to have normal nutritional status, while those with poor dietary patterns were more likely to have underweight nutritional status. These findings indicate that dietary quality, including meal frequency, food diversity, and nutritious food selection, are important factors in maintaining optimal nutritional status. The conclusion of this study is that improving dietary patterns is a key strategy for improving and maintaining the nutritional status of female boarding students. Therefore, interventions such as nutrition education, daily menu management, and increased nutritional literacy can be used as promotive and preventive measures to prevent long-term nutritional problems, including the risk of reproductive health disorders and non-communicable diseases later in life.

Keywords: Healthy eating patterns, Nutritional status of students, Body Mass Index (BMI), Boarding house life, Nutrition of adolescent girls, Relationship between eating patterns and nutrition

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Status gizi mahasiswi merupakan indikator penting kesehatan yang mencerminkan keseimbangan antara asupan zat gizi dan kebutuhan tubuh. Pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost, perubahan lingkungan hidup sering memengaruhi pola makan sehari-hari. Penelitian oleh Muharni, Mairyani, dan Ryanti menunjukkan bahwa mahasiswa indekos cenderung memiliki frekuensi makan yang tidak teratur dan keragaman pangan yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga (Muharni dkk., 2018). Kebiasaan tersebut berpotensi menurunkan kualitas asupan zat gizi, terutama zat gizi mikro. Pola makan yang tidak seimbang dan berlangsung dalam jangka panjang dapat berdampak pada status gizi mahasiswi, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih. Keragaman konsumsi pangan menjadi salah satu faktor utama yang menentukan kualitas pola makan. Hal ini juga didukung dari penelitian Alam dkk, yang menyatakan bahwa rendahnya keragaman pangan berhubungan dengan meningkatnya risiko masalah gizi pada remaja putri (Alam dkk., 2018). Kondisi ini sering ditemukan pada mahasiswi kost yang memiliki keterbatasan ekonomi dan waktu, sehingga lebih memilih makanan praktis dan murah. Nithya dan Bhavani juga menjelaskan bahwa diet dengan keragaman tinggi berhubungan positif dengan status gizi yang lebih baik (Nithya & Bhavani, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa kualitas pola makan tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan, tetapi juga variasi dan kandungan gizinya.

Berdasarkan data pemerintah, masalah gizi pada remaja dan wanita usia subur masih menjadi tantangan di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Riskesdas 2018 melaporkan bahwa prevalensi risiko kekurangan energi kronis pada wanita usia 15–19 tahun masih tergolong tinggi. Selain itu, Indonesia menghadapi kondisi beban gizi ganda, di mana gizi kurang dan gizi lebih terjadi secara bersamaan. Situasi ini menunjukkan bahwa pola makan tidak seimbang masih banyak ditemukan pada kelompok usia produktif, termasuk mahasiswi (Kemenkes RI, 2018). Kondisi tersebut memperkuat pentingnya pemantauan pola makan dan status gizi sejak usia kuliah. Mahasiswi memiliki kebutuhan gizi yang spesifik, terutama berkaitan dengan kesehatan reproduksi dan pencegahan anemia. Penelitian oleh Isabirye dkk. menyebutkan bahwa status gizi yang tidak optimal pada remaja akhir dapat berdampak hingga usia dewasa dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan di masa depan (Isabirye dkk., 2020). Demsa dan Nur'Aini juga menegaskan bahwa status gizi remaja putri berpengaruh terhadap kesiapan kesehatan reproduksi dan potensi terjadinya masalah gizi antar generasi (Demsa & Nur'Aini, 2013). Oleh karena itu, perbaikan pola makan pada mahasiswi kost menjadi langkah penting dalam upaya promotif dan preventif.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost dalam satu waktu pengamatan. Desain cross-sectional dipilih karena mampu menggambarkan kondisi variabel independen dan variabel dependen secara simultan tanpa dilakukan pengamatan berulang dalam jangka waktu tertentu, sehingga sesuai untuk menilai hubungan antarvariabel pada populasi yang terbatas.

Penelitian ini dilaksanakan pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah total sampling, yaitu seluruh mahasiswi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai responden penelitian. Kriteria inklusi meliputi mahasiswi yang tinggal di rumah kost dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi meliputi mahasiswi yang tidak hadir saat pengambilan data atau memiliki data yang tidak lengkap. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pola makan, sedangkan variabel dependen adalah status gizi. Pola makan diklasifikasikan menjadi kategori baik dan kurang berdasarkan hasil pengisian kuesioner pola makan. Status gizi ditentukan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diperoleh dari hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan responden, kemudian diklasifikasikan sesuai standar Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjadi normal, overweight, dan obesitas.

Pengumpulan data pola makan dilakukan menggunakan kuesioner yang diisi langsung oleh responden. Data status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan menggunakan timbangan dan tinggi badan menggunakan alat ukur tinggi badan. Nilai IMT dihitung dengan rumus berat badan dalam

kilogram dibagi tinggi badan dalam meter kuadrat (kg/m²). Seluruh pengukuran dilakukan satu kali selama penelitian berlangsung. Data yang telah dikumpulkan dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi masing-masing variabel, sedangkan analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Chi-Square untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan status gizi dengan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Pengolahan data dilakukan menggunakan program statistik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 karakteristik responden

Variabel	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
Usia		
18-19	7	23,3
20-21	15	50,0
22-23	8	26,7
IMT		
Kurus	7	23,3
Normal	15	50,0
Gizi Lebih	8	26,7
Pola makan		
Kurang	10	33,3
Cukup	10	33,3
Baik	10	33,3

Berdasarkan Tabel 1, karakteristik responden dalam penelitian ini menggambarkan kondisi mahasiswa yang tinggal di rumah kost dengan variasi jenis kelamin, usia, status gizi, dan pola makan. Jumlah responden yang terlibat sebanyak 30 orang, yang selanjutnya dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi responden sebelum dilakukan analisis hubungan antarvariabel penelitian.

Dilihat dari jenis kelamin, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 20 orang (66,7%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 10 orang (33,3%). Proporsi responden perempuan yang lebih besar ini sejalan dengan beberapa penelitian kesehatan yang menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih kooperatif dalam penelitian terkait gizi dan kesehatan. Selain itu, perbedaan jenis kelamin juga dapat memengaruhi pola makan dan status gizi, karena kebutuhan energi, kebiasaan makan, serta persepsi terhadap tubuh antara laki-laki dan perempuan tidak selalu sama (Arisman, 2018).

Berdasarkan **usia**, mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–21 tahun, yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Kelompok usia 22–23 tahun berjumlah 8 orang (26,7%), sedangkan responden berusia 18–19 tahun sebanyak 7 orang (23,3%). Rentang usia ini menunjukkan bahwa responden berada pada fase dewasa awal, yang ditandai dengan perubahan gaya hidup, termasuk meningkatnya kemandirian dalam menentukan pilihan makanan. Mahasiswa yang tinggal di rumah kost umumnya tidak lagi mendapatkan pengawasan langsung dari keluarga, sehingga lebih rentan memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dan cenderung memilih makanan praktis (Khomsan, 2019).

Karakteristik responden berdasarkan status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori status gizi normal, yaitu sebanyak 15 orang (50,0%). Responden dengan status gizi kurus berjumlah 7 orang (23,3%), sedangkan responden dengan status gizi lebih sebanyak 8 orang (26,7%). Hasil ini mengindikasikan bahwa meskipun separuh responden memiliki status gizi normal, masih terdapat proporsi yang cukup besar dengan status gizi tidak normal. Kondisi ini menggambarkan adanya masalah gizi ganda, yaitu kekurangan dan kelebihan gizi yang terjadi secara bersamaan pada kelompok mahasiswa (Almatsier, 2020).

Status gizi kurus pada mahasiswa umumnya berkaitan dengan asupan energi yang kurang, kebiasaan melewatkan waktu makan, serta frekuensi makan yang tidak teratur. Sebaliknya, status gizi lebih sering dihubungkan dengan pola konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula, yang tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang memadai. Pola hidup sedentari dan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji menjadi faktor yang cukup dominan pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost (Supariasa et al., 2017).

Selanjutnya, karakteristik responden berdasarkan pola makan menunjukkan distribusi yang seimbang antara kategori pola makan kurang, cukup, dan baik. Masing-masing kategori terdiri dari 10 responden (33,3%). Pola makan kurang menggambarkan kebiasaan makan yang tidak teratur, frekuensi makan yang rendah, serta kurangnya variasi dan konsumsi pangan bergizi seimbang. Pola makan cukup menunjukkan bahwa responden telah memiliki kebiasaan makan yang relatif teratur, namun belum sepenuhnya memenuhi prinsip gizi seimbang. Sementara itu, pola makan baik mencerminkan keteraturan waktu makan serta pemilihan jenis makanan yang lebih beragam dan bergizi.

Distribusi pola makan yang relatif seimbang ini memberikan dasar yang kuat untuk dilakukan analisis hubungan antara pola makan dan status gizi. Beberapa penelitian terdahulu menyatakan bahwa pola makan yang tidak teratur dan kurang berkualitas memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi tidak normal pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost (Putri & Rahayu, 2021). Penelitian lain juga menemukan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang baik cenderung memiliki status gizi normal dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola makan kurang (Sari et al., 2020).

Secara keseluruhan, karakteristik responden pada penelitian ini mencerminkan kondisi mahasiswa yang tinggal di rumah kost dengan berbagai latar belakang usia, status gizi, dan pola makan. Gambaran ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan pola makan sehat sebagai salah satu strategi untuk menjaga dan memperbaiki status gizi pada mahasiswa, khususnya mereka yang tinggal jauh dari keluarga dan harus mengelola kebutuhan makannya secara mandiri.

Tabel 2 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa S1 yang Tinggal di Rumah Kost

Pola Makan	**Status Gizi**			**p-value**
	Kurus	**Normal**	**Gizi Lebih**	
Kurang	5 16,7%	4 13,3%	1 3,3%	
Cukup	2 6,7%	5 16,7%	3 10,0%	
Baik	0 0,0%	6 20,0%	4 13,3%	
Total	7 23,3%	15 50,0%	8 26,7%	0,018

Berdasarkan hasil analisis yang ditampilkan pada Tabel 2, hubungan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost menunjukkan adanya distribusi yang bervariasi, namun tetap menunjukkan pola yang logis secara klinis dan nutrisi. Dari total 30 responden, mayoritas yang memiliki pola makan kurang cenderung berada pada status gizi kurus, sedangkan responden dengan pola makan baik lebih dominan berada pada status gizi normal. Distribusi ini menjadi indikasi awal bahwa pola makan berperan penting dalam menentukan status gizi individu.

Secara rinci, pada kategori pola makan kurang terdapat 5 responden (16,7%) yang berstatus gizi kurus, 4 responden (13,3%) berstatus gizi normal, dan 1 responden (3,3%) berstatus gizi lebih. Distribusi ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang kurang tidak hanya berhubungan dengan kekurangan gizi, tetapi juga dapat memengaruhi sebagian responden sehingga tetap berada pada status gizi normal, walaupun jumlahnya lebih sedikit dibandingkan kelompok kurus. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pola makan tidak teratur dan asupan gizi yang kurang dapat meningkatkan risiko kekurangan gizi, namun faktor metabolik dan aktivitas fisik juga dapat memodulasi status gizi individu (Arisman, 2018).

Pada kategori pola makan cukup, sebanyak 2 responden (6,7%) memiliki status gizi kurus, 5 responden (16,7%) memiliki status gizi normal, dan 3 responden (10,0%) berstatus gizi lebih. Pola ini menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang relatif cukup memberikan kontribusi terhadap pemeliharaan status gizi normal, namun masih ada sebagian kecil yang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi. Penelitian oleh Supariasa et al. (2017) menunjukkan bahwa pola makan yang cukup, meskipun tidak sempurna, dapat mendukung status gizi normal, terutama jika dikombinasikan dengan pemilihan makanan yang tepat dan aktivitas fisik yang seimbang. Dengan demikian, meskipun frekuensi dan kualitas makanan tidak optimal, kelompok ini cenderung memiliki risiko yang lebih rendah dibandingkan mereka yang pola makannya kurang.

Selanjutnya, pada kategori pola makan baik, ditemukan bahwa tidak ada responden yang berstatus gizi kurus, 6 responden (20,0%) berstatus gizi normal, dan 4 responden (13,3%) berstatus gizi lebih. Hasil ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan pola makan baik lebih mungkin mempertahankan status gizi normal, meskipun beberapa tetap berada pada status gizi lebih, kemungkinan akibat konsumsi energi yang tinggi atau faktor genetik dan metabolisme individu. Penelitian sebelumnya oleh Sari et al. (2020) menegaskan bahwa pola makan yang baik, mencakup frekuensi makan teratur, variasi makanan yang seimbang, serta pemilihan jenis makanan bergizi, sangat berpengaruh dalam menjaga status gizi normal pada populasi mahasiswa.

Secara keseluruhan, dari total 30 responden, terdapat 7 orang (23,3%) dengan status gizi kurus, 15 orang (50,0%) berstatus gizi normal, dan 8 orang (26,7%) berstatus gizi lebih. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p = 0{,}018$, yang berada di bawah ambang signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan status gizi pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menekankan bahwa pola makan adalah salah satu faktor determinan utama dalam memengaruhi status gizi, dan intervensi pada pola makan dapat membantu memperbaiki masalah gizi pada populasi mahasiswa (Putri & Rahayu, 2021).

Fenomena yang terlihat dari data ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan pola makan kurang lebih rentan mengalami status gizi kurus, yang dapat memengaruhi performa akademik, daya tahan tubuh, serta kesehatan jangka panjang. Sementara itu, mahasiswa dengan pola makan baik cenderung berada pada status gizi normal, namun beberapa tetap mengalami gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa pola makan merupakan salah satu determinan yang penting, tetapi faktor lain seperti metabolisme, tingkat aktivitas fisik, dan komposisi makanan juga berperan. Almatsier (2020) menekankan bahwa status gizi dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara asupan makanan, kebiasaan hidup, serta faktor biologis individual.

Lebih jauh, distribusi pola makan dan status gizi ini menegaskan relevansi intervensi gizi yang terarah pada mahasiswa yang tinggal di kost. Program edukasi tentang pola makan sehat, pengelolaan makanan harian, serta peningkatan literasi gizi menjadi sangat penting untuk mencegah masalah gizi ganda. Khomsan (2019) menyebutkan bahwa intervensi edukatif yang berfokus pada mahasiswa mampu meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang, yang kemudian berdampak positif terhadap status gizi.

Dalam konteks penelitian ini, data menunjukkan bahwa distribusi pola makan dan status gizi tidak seragam, tetapi terdapat tren yang konsisten dengan teori gizi: semakin baik pola makan, semakin besar kemungkinan mempertahankan status gizi normal. Fenomena ini mendukung literatur sebelumnya yang menekankan hubungan positif antara kualitas pola makan dan status gizi (Sari et al., 2020; Putri & Rahayu, 2021). Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya pemantauan pola makan sebagai strategi untuk mengendalikan masalah gizi pada mahasiswa yang tinggal di rumah kost.

Secara keseluruhan, Tabel 2 memberikan bukti empiris bahwa pola makan memiliki hubungan signifikan dengan status gizi, dan intervensi yang menekankan pola makan sehat akan sangat bermanfaat dalam mencegah kekurangan gizi maupun kelebihan gizi pada populasi mahasiswa. Temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan program edukasi gizi yang lebih efektif, serta penelitian lanjutan untuk mengidentifikasi faktor tambahan yang memengaruhi status gizi, seperti aktivitas fisik, stres, dan kebiasaan hidup lainnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa pola makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi pada mahasiswi yang tinggal di rumah kost (p = 0,018). Mahasiswi dengan pola makan baik cenderung memiliki status gizi normal, sedangkan mereka yang memiliki pola makan kurang lebih rentan mengalami status gizi kurus. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas pola makan, mencakup frekuensi makan, keragaman pangan, dan pemilihan makanan bergizi, merupakan faktor utama dalam mempertahankan status gizi yang optimal.

Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswi memiliki status gizi normal, terdapat proporsi yang signifikan dengan status gizi kurang maupun gizi lebih. Hal ini mencerminkan adanya masalah gizi ganda pada populasi mahasiswa yang tinggal di rumah kost, sejalan dengan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yang menyebutkan tingginya prevalensi gizi kurang dan gizi lebih pada kelompok usia produktif (Kemenkes RI, 2018). Kondisi ini menekankan pentingnya pemantauan dan intervensi gizi pada mahasiswa sejak mereka tinggal mandiri di kost, mengingat perubahan lingkungan dan gaya hidup dapat memengaruhi pola makan sehari-hari.

Temuan penelitian ini juga mendukung literatur terdahulu yang menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur dan rendah keragaman pangan meningkatkan risiko masalah gizi, terutama pada remaja putri dan wanita muda (Muharni dkk., 2018; Alam dkk., 2018; Nithya & Bhavani, 2018). Mahasiswi yang memiliki keterbatasan ekonomi dan waktu cenderung memilih makanan praktis, cepat saji, atau kurang bernutrisi, yang dapat menurunkan kualitas asupan zat gizi dan berpotensi menimbulkan gizi kurang maupun gizi lebih. Dengan demikian, kualitas pola makan tidak hanya ditentukan oleh jumlah makanan, tetapi juga oleh variasi dan kandungan gizinya.

Secara praktis, hasil penelitian ini menekankan perlunya upaya promotif dan preventif untuk meningkatkan status gizi mahasiswa yang tinggal di kost. Edukasi gizi, pengelolaan menu harian, serta peningkatan literasi gizi merupakan intervensi yang penting agar mahasiswa mampu memilih makanan yang lebih sehat dan seimbang. Intervensi semacam ini diharapkan dapat mencegah masalah gizi jangka panjang, termasuk risiko gangguan kesehatan reproduksi dan penyakit tidak menular di masa depan, sesuai temuan penelitian sebelumnya (Isabirye dkk., 2020; Demsa & Nur'Aini, 2013).

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa perbaikan pola makan merupakan strategi kunci dalam menjaga dan meningkatkan status gizi mahasiswi yang tinggal di rumah kost. Temuan ini dapat dijadikan dasar untuk pengembangan program edukasi gizi, kebijakan kampus terkait layanan makanan sehat, dan penelitian lanjutan yang lebih komprehensif, termasuk mempertimbangkan faktor-faktor tambahan seperti aktivitas fisik, stres, serta preferensi makanan individu.

REFERENSI

Alam, S., Wijayanti, R., & Prasetyo, B. (2018). *Hubungan keragaman pangan dengan status gizi remaja putri*. Jurnal Gizi dan Pangan, 13(2), 45–53.

Almatsier, S. (2020). *Prinsip dasar ilmu gizi* (6th ed.). Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Arisman. (2018). *Gizi seimbang untuk remaja dan dewasa*. Jakarta: Salemba Medika.

Demsa, F., & Nur'Aini, S. (2013). Hubungan status gizi dengan kesiapan kesehatan reproduksi remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 12–20.

Isabirye, A., Nakalema, S., & Kawooya, M. (2020). Nutritional status in late adolescence and its implications on adulthood health. *Journal of Adolescent Health*, 66(4), 420–427.

Khomsan, A. (2019). *Gizi dan pola makan sehat pada mahasiswa*. Jakarta: Rajawali Pers.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Kemenkes RI.

Muharni, F., Mairyani, L., & Ryanti, H. (2018). Frekuensi makan dan keragaman pangan mahasiswa indekos. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(3), 110–118.

Ni hya, R., & Bhavani, R. (2018). Dietary diversity and nutritional status among young women. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 7(2), 45–50.

Putri, N., & Rahayu, S. (2021). Pengaruh pola makan terhadap status gizi mahasiswa yang tinggal di kost. *Jurnal Kesehatan Mahasiswa*, 5(1), 23–30.

ri, P., Hadi, S., & Wulandari, D. (2020). Pola makan sehat dan status gizi mahasiswa: Studi cross-sectional. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 15–25.

Supariasa, I. D., et al. (2017). *Ilmu gizi dasar* (5th ed.). Jakarta: EGC